



SMOOTHIE JABŁKO-BANAN-TRUSKAWKA

Składniki na 5 porcji (1 liter):

- 320 g przecier jabłkowego PURENA
- 130 g koncentratu kompotu truskawka-wiśnia PURENA
- 200 g przecier bananowego PURENA
- ok. 410 ml wody



SPOSÓB WYKONANIA:

1



Do blendera wlać przecier jabłkowy PURENA i kompot truskawka-wiśnia PURENA.

2



Dodać przecier bananowy i wodę.

3



Całość zblendować lub wymieszać na gładką masę.

Wartości odżywcze:

100 g
69 kcal

1 porcja
146 kcal

Gotowe smoothie spożyć w przeciągu 24 h.

Otwartą saszetkę PURENA przechowywać w lodówce przez 7 dni.